महाशाक्तियोग

प्रिय साधकों,

आप सभी से जुड़े हुए एक लम्बा समय हो गया है , और इस अध्यात्मिक यात्रा में यह बहुत स्वाभाविक है की हम आपस में एक अनकहे प्रेमपूर्ण बंधन में बांध गए हैं क्योंकि हम एक ही मार्ग के पथिक हैं और वो है आत्मानुसंधान का,स्वयं को जानने का , और इस यात्रा में एक दूसरे के सहयोग से हम निश्चित तौर पर उस आयाम को छुएंगे जो की एक आध्यात्मिक मार्गी के ध्येय होता है। आप सभी के द्वारा दिए गए प्रेम और सम्मान के लिए मैं आपका बहुत आभारी हूँ और आशा करता हूँ अजपा जपा साधना के द्वारा आप जीवन में अत्यधिक विकासशील स्थिति में पहुचेंगे। आप सभी को इस मार्ग पर चलने के लिए मेरी और से शुभकामना और आप सभी के लिए महाशक्ति से प्रार्थना करता हूँ के आप आध्यात्मिक छेत्र में असीम ऊचाई को छुएं। अंत में इतना ही

कहूँगा के व्यर्थ की बातों में समय न बर्बाद करके अधिक अधिक से समय अपनी साधना को दें।

रवि

मैं इटावा नामक जिले के छोटे से गाँव में पैदा हुआ और लखनऊ (उत्तर प्रदेश) में मेरी परवरिश हुई ,हालांकि मैंने अपनी साधना के बारे में आपसे कुछ बातें मेरे वीडियो में अपने यु ट्यूब चैनल आयाम इंडिया पर साझा की थीं, जिसका शीर्षक था अज्ञात की यात्रा, लेकिन, मुझे लगता है कि अपने आप को खुली किताब के रूप में पेश करने का यह एक अच्छा अवसर है । मैं इस पुस्तक में अपने बारे में जितना संभव हो उतना शामिल करने की कोशिश करूंगा । मैं 19 जुलाई १९८१ को इटावा नाम के जिले के एक छोटे से गांव में पैदा हुआ । मेरे पिता पुलिस विभाग में उप निरीक्षक थे और वे बहुत ही ईमानदार व्यक्ति थे । २०१६ में, मेरे माता, पिता, दोनों का एक के बाद एक निधन हो गया । मेरे पिता का निधन अप्रैल के महीने में दिल का दौरा पड़ने के बाद हुआ था और एक महीने बाद ही मेरी माँ का देहांत बाथ रूम में फिसल जाने के बाद सिर पर चोट लगने से हुआ. मेरा पारिवारिक जीवन कभी बहुत अच्छा नहीं रहा । मेरे माता-पिता अक्सर झगड़ा करते थे लेकिन मेरे पिता ने मेरे लिए अच्छी शिक्षा सुनिश्चित की, भले ही उन्होंने कितनी ही आर्थिक तंगी देखी हो । जैसा कि मैंने उल्लेख किया है कि मेरे परिवार बहुत ही झगड़ालू था, और एक बार मैं युवा हुआ तो मेरे लिए परिवार में घुलना मिलना आसान नहीं रह गया, परिवार का वातावरण अक्सर ही तनाव और परेशानी से भरा रहता । मेरे दिल में इसकी वजह से खिन्नता रहती और मैं अक्सर अकेले रहना पसंद करने लगा । मैं यहां उल्लेख करना चाहूंगा कि मैं कभी भी अच्छा विद्यार्थी नहीं था और अकादमिक क्षेत्र में मेरे पिता की अपेक्षा पर कभी खरा नहीं उतर सका । मेरा घर एक घर कम और एक पुलिस स्टेशन ज्यादा था । वर्तमान में मेरी पत्नी प्रियंका और मेरे दो बच्चे हैं, बेटी अंशिका छह साल की और बेटा अरिहंत 18 महीने का है,यही मेरा परिवार है ।

अब मैं अपनी आध्यात्मिक यात्रा के विषय में कुछ लिखता हूँ । जब मैं लगभग 14 साल का था, तब एक दिन मैंने भयावह अनुभव किया । एक दिन जब मैं सोने लगा तो मैंने शारीर विहीनता का अनुभव किया, ऐसा लगा जैसे के मैं मर रहा हूँ या कुछ मुझमे से बाहर आ जाएगा । मेरा पूरा शरीर पत्थर जैसा हो गया, मेरे साथ कुछ हो रहा था,क्या हो रह था?यह कह पाना मुश्किल है । यह दर्द नहीं था लेकिन यह कुछ ऐसा था जिसे समझना मुश्किल था. मैं लगभग आधे घंटे के लिए मौत के उस भाव में रहा । मुझे मालूम नहीं था कि यह क्या था और यह मेरे साथ क्यूँ हुआ । कुछ दिनों के बाद मुझे यह एहसास हुआ कि मौत का यह भाव हर पंद्रह बीस दिन मे मुझ पर नियमित रूप से हावी होने लगा और जब तक मैं अपने गुरूजी से नहीं मिला तब तक यह मेरे साथ होता रह । हालांकि, अब जब मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ तो मैं समझ सकता हूं कि यह मेरे पिछले जीवन से आ रहा था । जो साक्षी भाव साधना मैंने अपने पिछले जीवन में की थी यह उसी का परिणाम था । अब मौत को वो भय मुझे नहीं सताता क्योंकि मैंने उस भय को लम्बे समय तक जिया है और वो भय अब आनंद के स्थिति में बदल चुका है ।

10 नवंबर सन २००२ को मुझे अजपा जप में मुझे दीक्षा प्राप्त हुई । मैं बहुत भाग्यशाली था कि मेरे गुरूजी डॉ रमेश परमहंस बिना ज्यादा परेशानी के मेरे जीवन में आ गए, यह मेरे जीवन में सबसे बड़ा वरदान था । मैंने कभी नहीं सोचा था कि मैं कभी लोगों को इस मार्ग में रास्ता दिखाऊंगा मगर गुरूजी की कृपा से मैं ऐसा कर पा रह हूँ । पहली बार जब मैंने गुरूजी से दीक्षा के लिए प्रार्थना की तो उन्होंने कोई जवाब नहीं दिया इसलिए मुझे दीक्षा पाने के लिए लगभग दो साल तक इंतजार करना पड़ा । यह अवधि एक लंबी अवधि थी, अगर मैं इसे भावनात्मक परिप्रेक्ष्य से देखता हूँ । लेकिन अंत में मैं उनसे दीक्षा प्राप्त करने में कामयाब रहा और क्योंकि मुझे दीक्षा के लिए लगभग दो साल तक इंतजार करना पड़ा, यह मेरे लिए बहुत मूल्यवान था और मैं कुछ दिनों या हफ़्तों के बाद साधना छोड़ने के कल्पना भी नहीं कर सकता था जैसा की आज के दौर में

साधक करते हैं । साधना दिव्य ऊर्जा के साथ संवाद करने का प्रयास है और अगर परमात्मा के लिए आपका प्रेम सच्चा है तो उस सत्ता की ऊर्जा का अनुभव करने से आपको कोई नहीं रोक सकता ।

मुझे एहसास हुआ कि एक बार आप शुद्ध रूप में ऊर्जा का अनुभव कर लेते हैं , तब आप न ही किसी चीज़ का विरोध कर सकते और न ही किसी चीज़ को स्वीकार कर सकते हैं । जब आप शरीर से दूरी का अनुभव कर लेते हैं तब आप समझ जाते हैं की आपका शारीर स्वतः ही इच्छा नाम की शक्ति से संचालित हो रह है और इसमें आपका कोई भी योगदान नहीं है, जो भी हो रह है वह स्वयं ही हो रहा है । जब आप मन की इस स्थिति का अनुभव करेंगे तो आप पाएंगे की अपका सांसारिक चीज़ों के प्रति आकर्षण या जीवन के भौतिक आयामों के प्रति जुनून स्वतः ही कम हो रह है । आप के आसपास सब कुछ हो रहा होगा, लेकिन आप एक द्रष्टा होंगे जो आसपास की घटनाओं का अनुभव कर रह होगा । मेरा विनम्र अनुरोध है की अनावश्यक सवालों में अपना समय न ख़राब करें और साधना के अभ्यास की ओर अधिक ध्यान केंद्रित करें । अभ्यास के द्वारा एक बार आप उस ऊर्जा को छू लेते हैं तो सारे सवाल खुद ही समाप्त होने लगेंगे ।

फकीरों का मार्ग:

मनुष्य में हमेशा से अपनी सीमाओं को चुनौती देने की प्रवृत्ति है । हमने एक व्यक्ति के रूप में, एक समाज के रूप में, हमेशा हमारी सीमाओं को चुनौती दी है और हमारी इस प्रवृत्ति की वजह से ही हम एक व्यक्ति के रूप में, एक सभ्यता के रूप में विकासशील हैं । भोजन, नाम और प्रसिद्धि की इच्छाओं को पूरा करने के बाद, हम उस रास्ते की तलाश में निकल पड़ते हैं जिसमे आनंद और संतुष्टि अपने चरम पर हो । चूँकि हम

एक खास तरह से जीवन जीने के आदी हैं और जीवन के प्रति समझ हमारी परवरिश की देन है , इसलिए हमें बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है जब हम रहस्यमय या अज्ञात के रास्ते पर चलते हैं ।

जो अनुभव मन को समझने के लिए मुश्किल हैं और तार्किक मन की व्याख्या से परे हैं वे या तो डर या हमारे अहंकार की तृप्ति के साधन बन जाते है और हम सोचते हैं कि जो अनुभव मुझे हो रहा है वो दूसरों के साथ नहीं होता । इसमें कोई शक की नहीं है कि हम खास हैं. कुछ बुद्धिमान लोगों ने कहा है कि हम शरीर में आत्मा नहीं हैं लेकिन हम आत्मा में शरीर हैं । हमें यह समझना चाहिए कि आत्मबोध अहंकारपूर्ण रवैया के साथ नहीं हो सकता है । हमे यह समझना चाहिए कि मानव जाति के प्रति निस्वार्थ प्रेम और ईश्वरीय ज्ञान के लिए पूर्ण समर्पण,साधना मार्ग पर सफलता के लिए बहुत आवश्यक है । अगर हम अपनी आत्मा की प्रकृति को जानना चाहते है और खुद को ऊर्जा के शुद्ध रूप में जानना चाहते हैं तो हमें साधना मार्ग के नियमों का पालन अवश्य करना चाहिये ।

इस रहस्यमय मार्ग पर पहली आवश्यकता है साधना के प्रती समर्पण। इसका मतलब है, यदि आप विशेष प्रक्रिया में दीक्षित हैं तो आप इसे अपनी क्षमता के अनुसार अधिक से अधिक करें । दूसरा यह की गुरु द्वारा बताये गए नियमों का पालन अधिक से अधिक करें । तभी आप साधना में वांछित परिणाम हासिल कर सकते हैं । अगर आपकी साधना सही चल रही है तो आप पाएंगे की प्रेम , करुणा, दया आदि गुणों का अधिक विकास शनैः शनैः हो रह है और भय, क्रोध आदि में कमी आ रही है । एक बहुत ही महत्वपूर्ण परिणाम यह होगा कि आप हर चीज़ में संभावनाओं की तलाश शुरू कर देंगे,आप जल्दी निराश नहीं होंगे । न तो आप कुछ स्वीकार करेंगे और न ही कुछ अस्वीकार करेंगे । सब कुछ आयेगा और चला जायेगा , आप किसी भी चीज का विरोध नहीं करेंगे , और आप बस कार्यों, विचारों और भावनाओं के द्रष्टा बन जायेंगे। यह वो स्थिति है जहाँ आप बाहरी या भीतरी शोर से परेशान नहीं होंगे । इस मार्ग पर चलना बहुत आसान है, अगर हम प्रयोग के लिए तैयार हैं ।

अजपा जप पद्धती :

अतीत में ऋषिओं ने इस बात का अनुभव किया की मनुष्य के भीतर एक प्रबल जिज्ञासा है,खुद को एक अंतहीन सत्ता के रूप में जानने की क्योंकि भौतिक उपलब्धियां चाहें जितनी भी हो जाएँ मगर मनुष्य के भीतर एक कोना फिर भी खाली सा प्रतीत होता है । ऋषिओं ने यह भी पाया की जिस तरह के शारीरिक एवं मानसिक शक्तिओं के साथ हम पैदा हुए हैं,यदि हम चाहें तो प्रयास करके खुद को ऐसी स्थिति में ले जा सकते हैं की हम स्वयं में संपूर्ण श्रृष्टि को अनुभूत कर सकते हैं। यह वही शक्ति एवं छमता है जो साधू संतो के चेहरे पर और उनकी वाणी में झलकती है ।

साधू संतो ने कहा कि हमारी ऊर्जा हमारी रीढ़ की हड्डी के आधार पर निष्क्रिय पड़ी है और अगर हम इस ऊर्जा का जागरण करना चाहते हैं तो हमे इस निष्क्रिय उर्जा में तरंग प्रभाव पैदा करना होगा । इसकी तुलना तालाब के शांत पानी से की जा सकता है, जहां अगर पत्थर पानी में फेंक जाये तो यह यह पानी में तरंग पैदा करेगा और आप पानी से उभरती हुई लहरों को देखेंगे । इसी तरह यदि आप अपनी भीतर छुपी इस निष्क्रिय ऊर्जा में हलचल पैदा कर इसे ऊपर के तरफ पंहुचा सकें तो आप उस स्थिति में पहुँच जायेंगे जहाँ पर आप न सिर्फ एस उर्जा के दिव्यता को महसूस करेंगे बल्कि स्वयं भी दिव्य हो जायेंगे। जब एस उर्जा को आप ऊपर की ओर ले जाते है तो वहां एक बिंदु है जहां आप सर्वोच्च ऊर्जा में इस ऊर्जा के विलय का अनुभव करेंगे।

यह साधना दैनिक जीवन से ही किये गए विश्लेषण का परिणाम है । शांत पानी के साथ तालाब के उदाहरण पर वापस आते हैं । यदि आप पानी में एक पत्थर फेकें ,तो आप पाएंगे की यह एक तरंग का प्रभाव प्रभाव पैदा करता और लहरों का निर्माण करता है और एन लहरों का विस्तार होता जाता है और फिर एक बिंदु ऐसा आता है,

जब ये लहरें शांत हो जाती हैं । ऋषिओं ने कहा कि ठीक इसी तरह से हमारे मस्तिष्क में भी लहरें प्रवाहित हो रही हैं । उंहोंने यह भी देखा कि यह मौलिक ऊर्जा मस्तिष्क में एक विशिष्ट बिंदु से नीचे नीचे सेक्स केंद्र की तरफ प्रवाहित हो रही है । ऋषिओं ने ये भी पाया के ये उर्जा काम उर्जा नहीं है; बल्कि यौन ऊर्जा सिर्फ इस ऊर्जा का एक आयाम है । साथ ही यह भी देखा गया कि यह ऊर्जा जो सिर या ब्रह्मारंध्र से रीढ़ की हड्डी के आधार तक बह रही है एक तटस्थ ऊर्जा है और यह तालाब के आधार पर पत्थर की तरह निष्क्रिय पड़ी रहती है । ऋषिओं ने सोचा की , अगर इस ऊर्जा को किसी भी तरह से ऊपर उठाया जा सकता है किसी तकनीक से तो यह निश्चित रूप से मानव जाति के लिए फायदेमंद हो सकती है।

द्रष्टाओं ने कहा कि श्वास के बाहरी पहलू में हवा का सेवन शामिल है । यह प्रक्रिया स्वाभाविक रूप से होती है क्योंकि अगर हम बारीकी से निरीक्षण, हम देखेंगे कि यह एक प्राकृतिक आकर्षण और प्रतिकारक प्रणाली है । इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता की हमारी सांस लेने या छोड़ने में रुचि है या नहीं। हम स्वाभाविक रूप से ऐसा करने के लिए मजबूर हैं । यह आकर्षण और प्रतिकारक क्रिया है जो हमें जीवित रखती है । श्वास का निरीक्षण करने पर हम पाएंगे के हम चार प्रकार के ध्वनियाँ निकालते हैं । नाक के माध्यम से सांस श्वास लेने और छोड़ने पर हम (उम और हम) सुनते हैं । मुंह से सांस लेने और छोड़ने पर हम (आ और हा) सुनते हैं।

ऋषिओं ने कहा कि यह हा की ध्वनि ही हमारी जीवन शक्ति है जो लगातार हर श्वास के साथ घाट रही है और यदि किसी विशिष्ट माध्यम से हम इस घटते प्राण को रोक सकें तो हम अपनी जीवन शक्ति को खोने से रोक सकते हैं,इसी विश्लेषण के आधार पर खोज हुई अजपा श्वास विधि की । यह भी अनुभूत किया गया के जब हम श्वास भीतर लेते हैं तब एक सूक्ष्म तरंग मस्तिष्क से मूलाधार के तरफ जाती है और जब हम स्वास बहार छोड़ते हैं तो एक सूक्ष्म तरंग मूलाधार से मस्तिष्क की ओर जाती है । यह

प्रक्रिया बिना किसी प्रयास के चल रही है । इस सूक्ष्म तरंग का ऊपर नीचे जाने का एक चक्र आकर्षण विकर्षण क्रिया के नाम से जाना जाता है। इसे शास्त्रों ने संकोच विस्तार क्रिया का नाम दिया।

आ, हा और उम,हम की ध्वनि सतही या काल्पनिक नहीं हैं; बल्कि यह आवेगों के बढ़ने से उत्पादित है । साधना के द्वारा इन ध्वनियों को उनके मूल प्रकृति में सुना जा सकता है। अभ्यास के द्वारा एक तंत्रयोगी इन ध्वनियों को उनके मूल प्रकृति में सुन सकता है , बाहर से यह ऐसा लगता है कि हम इसलिए जीवित है क्योंकि हम वातावरण से ऑक्सीजन लेते हैं । हालांकि, यदि जीवेत रहने का सिर्फ यही कारण होता तो व्यक्ति कभी मृत्यु को प्राप्त नहीं होता,क्योंकि वायुमंडल में प्रचुर मात्र में ऑक्सीजन मौजूद है मगर मृत्यु के पश्चात यह किसी काम नहीं आती । इसका मतलब है कि कुछ और है जो जीवित रहने में हमारी मदद करता है । जीवन शक्ति का मुख्य केंद्र हमारे शास्त्रार पर स्थित है । तो अगर हम ऋषिओं के बात को मानें तो हा की यह ध्वनि ही हमारी प्राण ऊर्जा है जो हमें हर सांस के साथ छोड़ रही है। यदि हम इस घटती प्राण शक्ति का दोहन नहीं करते , तो जीवन को समग्रता में या पूरी क्षमता के साथ जीना संभव नहीं है. सबसे अच्छा तरीका इस ऊर्जा का दोहन करने के लिए अजपा जपा साधना का अभ्यास है ।

अजपा जप अभ्यास और इसका महत्व :

इस साधना का उद्देश्य भीतरी शक्तियों को संतुलित करना है । यह एक श्वास विधि है जो एक विशिष्ट श्वास शैली और मंत्र ध्वनि को जोड़कर ऊर्जा का दोहन करता है . जब हम इस साधना का अभ्यास करते हैं, तो यह हमें गहरी साँस लेने की लिए बाध्य करती है , जिसकी वजह से, ऑक्सीजन का अधिक सेवन होता है, इस प्रकार से हमारे भीतर प्राण उर्जा बढने लगती है , और साथ ही जो प्राण उर्जा बहार जा रही है वो रुकने

लगती है , इस साधना से हमारी शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिरोधकता बढ़ जाती है । और यह तेजी से आध्यात्मिक विकास में मदद करती है । इस साधना की अन्य श्वास क्रियाओं या प्राणायाम के साथ तुलना नहीं की जा सकती क्योंकि प्राणायाम शरीर की सफाई और शारीरिक पहलुओं में सुधार लाने के लिए किया जाता है और इनका अधिक मात्र में अभ्यास हानिकारक भी हो सकता है । जबकि अजपा जप श्वास के सूक्ष्म अवलोकन पर आधारित है । अजपा जप प्राण का नियंत्रण और चेतना का विस्तार करता है ।

इस प्रक्रिया के अधिक अभ्यास में कोई नुकसान नहीं है बल्कि यह सबसे अधिक लाभकारी है । यह सरल तरीका है और अगर निरंतरता के साथ अभ्यास किया जाये तो , यह अध्यात्मिक जगत में तेजी से प्रगति सुनिश्चित करता है । इसके अलावा, अजपा जपा ध्यान नहीं है; बल्कि यह अपने आप में एक पूरी प्रणाली है । इस विधि का अभ्यास अगर आत्म अनुशासन के साथ किया जाये तो अद्भुत परिणाम मिल सकते हैं । इस विधि को महाशाक्तियोग योग के नाम से भी जाना जाता है, यह विधि सरल और अचूक है । यह एक मध्यम मार्ग है और शुरुआत से अंत तक केवल एक ही विधि का पालन करता है ।

शास्त्रों के अनुसार यह साधना व्यक्ति को जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त करती है । इस विधि से कुंडलिनी जागृत होती है ,और संस्कृत ग्रंथों द्वारा अजपा जप साधना को अत्यधिक समर्थन मिलता है । अजपाजप साधना को महातान्त्रयोग या महाशाक्तियोग के नाम से भी जाना जाता है । यह साधना व्यावहारिक निरपेक्ष और अचूक है ।

एक मिनट में सामान्य व्यक्ति पंद्रह बार स्वांस लेता है
एक दिन में एक सामान्य व्यक्ति २१,६०० बार साँस लेता है.

यह कहा जाता है कि जीवन में व्यक्ति को मिली सांसों की संख्या पूर्वनिर्धारित है और अगर किसी तरह हम प्रति मिनट सांसों की संख्या को कम कर सकते है तो हम अपने जीवन काल भी बढ़ा सकते हैं । अजपा जप शैली का अभ्यास करके हम अपने घटते प्राण या जीवन शक्ति को संरक्षण देकर एक संतुलित जीवन भी जी सकते हैं.

अजपा श्वास विधि की तुलना वर्तमान में रॉकेट प्रक्षेपण के विधि से की जा सकती है । जहां ऊर्जा की एक प्रासंगिक मात्रा के द्वारा राकेट को ऊपर की ओर धक्का दिया जाता है । इसी पद्धति से हमारी ऊर्जा को ऊपर की ओर ले जाया जाता है । तो जब हम अजपा जप तरीके से सांस लेना शुरू करते हैं तो , जो प्राण बहार के तरफ जा रह था , अब यह दिशा परिवर्तन कर हमारी रीढ़ की हड्डी के मूल में एकत्रित होना शुरू हो जाता है और यह कुंडलिनी शक्ति को ऊपर की ओर धक्का देने लगता है और साथ हे हमें अतीन्द्रिय अनुभव देता है।

अजपा जप ध्यान में विकास के चार चरण हैं :

1. अभ्यास के पहले चरण में जब हम इसका अभ्यास शुरू करते हैं । मंत्र साधना के माध्यम से निवर्तमान श्वास के कारण निरंतर जोर की वजह से ऑक्सीजन का सेवन बढ़ जाता है,इस चरण में हमें यह सुनिश्चित करना है कि साँस लेते वक़्त नाभि के मूल में हल्का सा धक्का लगे ।
2. विकास के दूसरे चरण में,आपके सिर के पिछले हिस्से पर जोर पड़ता है और यह और अधिक सूक्ष्म परिवर्तन की ओर ले जाता है और आप रीढ़ की हड्डी में उर्जा का अनुभव करते हैं।
3. तीसरे चरण में पांच इंद्रियों के दायरे से परे चीजों का अनुभव शुरू हो जाता है । यहां आप अपनी ऊर्जा से कर्म बंधन में परिवर्तन कर सकते । यहाँ पर आप

प्राकृतिक बन्धनों के गुलाम नहीं रह जाते । आप अपनी शक्ति से परिस्थितिओं को अपने पक्ष में मोड़ सकते हैं । जो भी परिवर्तन आप जीवन में लाना चाहते है बहुत स्वाभाविक रूप से होता है और स्थायी होता है ।

4. अंतिम चरण ब्रह्मांड के साथ पूर्ण विलय चरण है और यह हर किसी के लिए भिन्न हो सकता है । यह अभ्यास की तीव्रता पर निर्भर करता है। इसके बाद वहां कुछ भी ज्ञात नहीं बचा है.

अजपा जप :

इस पद्धति को समझने के लिए गहन विशलेषण के आवश्यकता है। सांस लेने के बाहरी पहलू में हम बस कुछ हवा भीतर लेते हैं और कुछ बहार छोड़ते हैं । अजपा सांस विधि के अभ्यास से हमारे शारीर में ऑक्सीजन की प्रचुरता हो जाती है । आज के समय में हमें छिछली सांस लेने की आदत है जो शायद ही हमारे फेफड़ों तक पहुंचती है । इस उथले श्वास और ऑक्सीजन के सेवन की कम मात्रा की वजह से हम शारीरिक और मनोवैज्ञानिक कठिनाइयों को घिर जाते हैं । हालांकि, जब हम अजपा विधि से सांस लेते हैं,तो हमारी सांस गहरी और लयबद्ध हो जाती है । ऑक्सीजन का सेवन बढ़ जाता है, लेकिन यह तभी होता है जब हमें उदार में हल्का सा धक्का लगता है सांस लेते वक़्त । जब ऑक्सीजन की मात्रा अधिक हो जाती है तब यह विधि स्वचालित रूप फिजूल ऑक्सीजन को बाहर फेंक कर समायोजित कर देती है । अनुचित श्वास आदतों और गलत खाने की आदतों के कारण हमारे शरीर के विभिन्न भागों में भी हवा अटक जाती है, तो शुरू में अजपा जपा शरीर को शुद्ध करती है और फिर यह मनोवैज्ञानिक यात्रा के लिए तैयार करती है ।

भौतिक पहलुओं की चिकित्सा के बाद अजपा जप साधना मनोवैज्ञानिक पहलुओं पर काम करना शुरू कर देती है । अभ्यास की एक निश्चित मात्र और भौतिक स्तर पर सफाई के बाद प्रतिक्रिया मज्जा या केंद्र जो हमारी श्वास प्रक्रिया को नियंत्रित करने के लिए जिंमेदार है में काम करना शुरू करती है । यह मन में स्पष्टता, चेतना और सतर्कता में वृद्धि सुनिश्चित करता है । नियमित अभ्यास के साथ एक बिंदु आता है जब चेतन और अचेतन मस्तिष्क में जो कुछ दबा हुआ है वोह बाहर आने लगता है , भय , दर्द की भावना, इच्छाएं आदि सपनों के माध्यम से प्रकट होने लगती है, धीरे-धीरे व्यक्ति जीवन में स्पष्ट और सकारात्मक बनने लगता है । हालांकि इस विधि का उद्देश्य जीवन के स्रोत को जानना है ।

एक बार जब आप इस विधि के मनोवैज्ञानिक पहलू को पार कर लेते हैं तब आप आध्यात्मिक यात्रा के लिए तैयार हो जाते हैं । अब यह विधि आगे प्रगति सुनिश्चित करती है, लेकिन इस चरण में यह जटिल और नाजुक हो जाती है । आप अपनी इच्छा के अनुसार अपनी स्थितियों में परिवर्तन कर सकते हैं । इस चरण में भी असाधारण मंच के रूप में जाना जाता है । यहां आप उन चीज़ों को अनुभव करने लगते हैं जो सूक्ष्म हैं और पांच इंद्रियों की सीमाओं से परे हैं ।

अंत में आप उस उच्चतम अवस्था में प्रवेश करते हैं जो के सर्वोच्च अवस्था कही जाती है । यह वो बिंदु है जिसे आप निर्वाण या मुक्ति कहते है ।

मैं और मेरा अभ्यास :

मुझे लगता है कि आप सभी को मेरे साधना अनुभवों में रुचि होगी । इसलिए मैं अपने साधना अनुभव आपके साथ साझा करूँगा । दीक्षा प्राप्त करने के बाद मैंने अनवरत अभ्यास शुरू कर दिया, औए फिर मुझे बहुत से अनुभव हुए ।
एक दिन जब मैं अपने दोस्त के घर पर गया । उनका परिवार गायत्री परिवार का अनुयायी था. उनके यहाँ एक गाय पली हुए थी और उसने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया था । जब वह पास हे में चर रही थी तब उसका बछड़ा खो गया और अब यह गाय बच्चे के लिए लगातार विलाप कर रही थी । जब, मैं वहां गया तो मेरे दोस्त की माँ ने मुझसे कहा रवि आप अपनी साधना की ताक़त से कुछ क्यों नहीं बताते, वह बछड़े के बारे में जानना चाहती थीं । मैं एक नया साधक था, मैंने अपनी आँखे बंद की और उनसे कहा कि आपको जल्द ही बछड़ा मिल जाएगा, एक लम्बी महिला जिसका घर ऊंचाई पर स्थित है बछड़ा उसी के पास है । इस के बाद हम एक साथ बछड़े की खोज के लिए गए और आधे घंटे के भीतर ही हमें बछड़ा मिल गया । आश्चर्य की बात यह थी कि वह औरत जिसके पास बछड़ा था वह एक लम्बी औरत थी और उसका घर भी ऊंचाई पर स्थित था । मेरे दोस्त की माँ येह देखकर काफी आश्चर्यचकित हुईं ।

मैं अक्सर शमशान जाया करता था,मैं वहां पर ध्यान करता था और मुझे वहां बहुत शांति के अनुभूति होती। मैं वहां लोगों को उनके चाहने वालों के मृत शवों के साथ आते जाते देखता और जीवन मृत्यु के विषय पर चिंतन करता । उन दिनों मुझे तांत्रिक साधना में काफी दिलचस्पी थी । तो एक दिन मैंने हाल ही में जले हुए मृत शरीर की राख से कुछ क्रिया की और मैं अपने निजी कमरे में वो राख ले आया । लेकिन रात में जब मैं उठा तो मेरा हृदय लगभग भय से डूब गया; मेरे बगल में कोई लेटा हुआ था । मैं चिल्ला नहीं सकता था , मैं कुछ भी नहीं कर सकता था । सुरक्षा के लिए कोई अन्य विकल्प न होने के कारण मैंने अपनी आंखें बंद कर अपने मंत्र का जाप शुरू कर दिया और मेरे गुरुजी से बचाने की प्रार्थना की । पांच मिनट के भीतर ही वहां कोई उपस्थिति नहीं थी। मुझे राहत मिली , लेकिन यह बहुत भयानक अनुभव था ।

मैं अक्सर रात में ध्यान के लिए बैठता था क्योंकि उस समय मैं बिना किसी अशांति के ध्यान कर सकता था । उन दिनों मुझे यह एहसास हुआ कि जब भी मैं ध्यान के लिए बैठता , तो मुझे दरवाजे पर आवाजें सुनाई देतीं जैसे की कई लोग दरवाजे पर खड़े बातें कर रहे हों । शुरू में मुझे डर लगता था लेकिन फिर मैं इसके आदी हो गया । ऐसे भी अवसर आये जब मैंने सुना के मेरे माता पिता मुझे आधी रात में बुला रहे हैं जब मैं ध्यान में बैठा होता, लेकिन बाद में जब मैं अपने ध्यान खत्म करने के बाद इस बात की पुष्टि करता तो कुछ भी नहीं होता । एक दिन मैं ध्यान में अँधेरे में बैठा था तभी अचानक बल्ब जल गया ।

इसके अलावा जब भी किसी आध्यात्मिक शक्ति का जन्मदिन होता तो मुझे उनकी छवि अचानक ही दिख जाती । मुझे समाधि का प्रथम अनुभव स्वप्न में हुआ लेकिन अर्धचेतन अवस्था में हुआ । मैं यह नहीं कहता कि यह बिल्कुल समाधि थी, लेकिन मैं उस अवस्था में समझ गया कि क्या समाधि क्या होती है , मैं कहूंगा कि यह मेरे लिए दिखाई गई एक झलक थी. मैंने सपना देखा कि मैं वैष्णव देवी गुफा की यात्रा पर गया हूं, वहां मैं विवेकानंद और रामकृष्ण से मिला । उनके दर्शन करने के बाद मैं वहां ध्यान के लिए बैठ गया और मैं ध्यान में प्रवेश कर गया , मैं होश में था, लेकिन कोई विचार कुछ भी नहीं थे और यह पूर्ण रिक्तता था । यह स्थिति दस मिनट के आसपास रही। जब मैं उठा, मैं बहुत संतुष्ट था और बहुत सुखद महसूस कर रहा था । इस अनुभव के बाद मैंने अपनी साधना और बड़ा दी ।

एक दिन ध्यान के बाद जब मैं सोया और अभी पुरी तरह सोया भी नहीं था के अचानक मैंने कमरे में प्रकाश की अनुभूति की और मेरे कमरे में एक ज़ोर की हँसी सुनाई दी । मैं नहीं बता सकता के मैं कितना भयभीत हुआ,डर से मैंने अपनी आंखें बंद कर ली और गुरुजी से प्रार्थना करने लगे । लेकिन फिर मैंने अचानक कुछ आंतरिक शक्ति एकत्रित

की और मैंने उस शक्ति के साथ मानसिक संपर्क करने की कोशिश की, मैंने कहा कि मुझे डराओ नहीं , अगर आप कुछ कहना चाहते है तो कृपया मेरे सामने आकर बात करें । हालांकि, ऐसा कुछ भी नहीं हुआ । अब न तो वह प्रकाश वहां था और न ही ठहाके की आवाज़ वहां थी ।

जब मैं दिल्ली आया था, मैं अपनी पहली नौकरी के लिए गया । मुझे रात की शिफ्ट में बुलाया गया था । हमें खुद का परिचय देने को कहा गया । हम वहां ट्रेनिंग रूम में 12 लोग थे शायद । मैंने वहां बताया कि मैं कुछ समय से ध्यान करता हूँ और मुझे कुछ अनुभव भी होते हैं । तो सुपरवाइजर ने मुझसे पूछा । तुम मुझे इस जगह के बारे में कुछ बता सकते हो ? मैंने कहा कि हाँ, उसने मुझसे फिर पूछा, तुम्हें कितना समय चाहिए? मैंने कहा पांच मिनट । मैंने अपनी आंखें बंद कर ली और आखें बंद किये हुए ही पूंछा। वो एक लड़की है ना? एक लम्बी सुन्दर सी लड़की । उसने कहा तुम्हे कैसे पता, बाद में मुझे पता चला कि उस ऑफिस में कुछ लोगों को असाधारण अनुभूतियाँ हुई थीं और उनमें से एक ने उस लड़की को देखा भी था ।

एक दिन जब मैं अपने ऑफिस गया तो अनायास ही एक लडकी से कहा, तुम आज बहुत रोने वाली हो, मुझे भी नहीं पता की ऐसा मैंने क्यूँ कहा । बाद में लड़की को एक फ़ोन कॉल आया जिसके बाद वह काफी समय तक रोती रही । इसी तरह, मैं अपने एक साथी कर्मचारी के बगल में बैठा हुआ था । मैंने उसे बताया के उसका घर कैसा दिखता है और उससे पूछा, की क्या कोई छोटा लड़का है जो उसके घर पर खेलने आता है और उसने हाँ में अपना सिर हिलाया और उसने येह भी बताया की उसका घर वैसा ही दिखता है जैसा की मैंने बताया था ।

मुझे बहुत अच्छी तरह याद है कि जब मैं दिल्ली में दूसरी कंपनी में शामिल हुआ था । समान आध्यात्मिक अभिरुचि के कारण मैं विवेक नामक व्यक्ति के करीब आ गया,

एक दिन बातचीत के दौरान उसने बताया कि वह साक्षी भाव का अभ्यास करता है । उसने मुझे एक आश्रम का पता दिया , यह आश्रम मेरे घर के करीब ही था । इसलिए एक दिन मैं आश्रम गया और उस शाखा के संचालक से मुलाकात की । दरअसल यह निरंकारी आश्रम था, उस शाखा के व्यवस्थापक एक विनम्र व्यक्ति थे । वो मुझे साक्षी की साधना में दीक्षित करने जा रहे थे । मैं इस बात से इंकार नहीं करूँगा कि उन दिनों मैं अन्य साधना विधियों के बारे में बहुत शंका करता था और एक तरह से मैं अपनी साधना विधि पर अभिमान करता था. जब वह मुझे अभ्यास की विधि समझाने की कोशिश कर रहे थे , मैंने उन्हें रोका और कहा की अभी अभी मैंने एक द्रश्य देखा है और आपको बताना चाहता हूँ । उन्होंने मेरे अनुरोध को स्वीकार किया और कहा कि आगे बढ़ो । मैंने उससे कहा कि आपके गुरु आप लोगों को बीच में हे छोड़ देंगे ; मैं उन्हें मृत देख रह हूँ और उनके चारों ओर एक विशाल जनसमूह देख रह हूँ । मैंने कहा कि आप लोगों को आगे की जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार हो जाना चाहिए, उन्होंने कुछ नहीं कहा और बस मुस्कुरा दिए । कुछ सालों के बाद मैंने बाबा हरदेव सिंह के अचानक निधन के बारे में सुना और फिर मुझे अतीत की उस घटना की याद आई.
जब मैं दिल्ली में था तो मुझे एक कैब ड्राइवर मिला । बातचीत के दौरान उसने मुझे अपने असाधारण डरावने अनुभवों के बारे में बताया । उसने कहा कि मैं काफी परेशान हूँ । मैं उन दिनों साधना के घमंड में हुआ करता था, इसलिए मैंने उससे कहा, चिंता मत करो, मैं इसका ख्याल करूँगा, अगले दिन मेरी छुट्टी थी और मैं नींद में था, तभी अचानक मुझे लगा कि कोई मुझे बेड से बाहर घसीट रहा है मुझे एहसास हुआ कि कुछ गड़बड़ है । जब मैंने अपनी आँखे खोली तो मुझे एहसास हुआ कि मैं बिस्तर से आधा बाहर खींचा हुआ था । इस घटना को समझने के लिए मैं तुरंत ही ध्यान में बैठ गया । फिर मुझे एहसास हुआ के ये वही शक्ति थी जो ड्राईवर को डरावने अनुभव दे रही थी ।

साधना के दौरान मैं अपने आप को भगवा धारण किये हुए साधु के रूप में और एक बौद्ध भिक्षु के रूप में देखता था । मैं इस बारे में अधिक जानना चाहता था तो मैंने

पिछले जीवन प्रतिगमन चिकित्सक से संपर्क किया । इस सत्र के दौरान मुझे ज्वलंत एहसास हुआ कि वास्तव में मैं अपने पिछले जीवन में तिब्बत के एक दूरदराज मठ में बौद्ध भिक्षु था और एक जन्म में हिन्दू साधू था । मैंने स्पष्ट रूप से उन स्थानों को देखा जहाँ मैं अतीत में गया था और उन लोगों को भी देखा , जो मेरे अतीत के जीवन में मुझसे जुड़े थे और इस जीवन में भी मेरे साथ जुड़े हैं । ऐसा ही एक अन्य जीवन भी था जिसमे मैं एक शिक्षक था मेरे दो भाई और एक बहन थी और एक अन्य जीवन में मैं 22 या 23 की कम उम्र मे में हिंदू मुस्लिम दंगों में मारा गया था । उस जीवन से मेरी पत्नी वर्तमान जीवन में भी मेरी पत्नी है, शायद इसीलिए कोई फर्क नहीं पड़ता कि हम जीवन में कितना हे कठिनाइयों देखें और हम चाहे जितना भी लडे झगड़े, हमारा प्रेम परस्पर एवं गहन रहता है ।

एक दिन जब मैं अपने ऑफिस जा रहा था. मुझे लगा कि मेरे साथ कुछ गड़बड़ है और मुझे एहसास हुआ कि मैं अपने शरीर को महसूस नहीं कर पा रह हूँ । ये एक नया अनुभव था, मुझे लगा कि हो सकता है मेरे साथ कोई दिक्कत हो गयी है । लेकिन फिर मैंने ये पाया की बीतते हुए समय के साथ मेरा शारीर हल्का होता जा रहा है और मैं पूरी तरह से शरीर की चेतना को खोता जा रह हूँ । इसके अलावा मैंने अनुभव किया की मैं एक प्रकार के नशे में रहने लगा हूँ,और यह नशा इतना प्रगाड़ था कि मेरे साथ काम करने वाले दोस्त मुझसे पूछते के क्या तुमने कोई नशा किया हुआ है ? मैंने गहरे स्तर पर इस ऊर्जा को महसूस करना शुरू कर दिया । मेरा शरीर इतना हल्का हो गया कि मानो शरीर है ही नहीं, जब भी मैं किसी लोकल मार्केट जाया करता, मेरी पत्नी शॉपिंग में व्यस्त हो जाती और मैं अपनी गोद में बेटी को लेकर खड़ा रहता , कभी-कभी एक घंटे से भी ज्यादा, न तो मैं अपना वजन महसूस करता था, न ही मैं अपनी बेटी का वजन महसूस करता था ।जिन दिनों मैं इन अनुभवों से गुजर रहा था, एक दिन मैं अपने घर लखनऊ गया, मेरे पिता मुझे लेने के लिए स्टेशन पहुंचे हुए थे । कुछ भ्रम के कारण मैं एक स्टेशन पहले ही उतर गया, मेरा गंतव्य स्टेशन वहां से करीब दो

किलोमीटर दूर था । मेरे पास काफी सामान था,मैं उस वक़्त भी शरीर विहीनता के स्थिति में था,मुझे ऐसा लग रह था के मैं हवा में तैर रहा हूँ। इसी स्थिति मैं कब में सारे सामान के साथ दो किलोमीटर चलकर अगले स्टेशन पर पहुच गया,मुझे कुछ पता ही नहीं चला।

मुझे कई प्रकार के स्वप्न आना शुरू हो गए और कई बार यह बहुत भयभीत करने वाले होते । इसके अलावा, मुझे बहुत से अन्य अनुभव भी हुए जैसे की तीसरी आंख पर प्रकाश दिखना ,
सिर या अन्य शरीर के अंगों पर दर्द महसूस होना या फिर शरीर पर कुछ चलता हुआ महसूस होना , बहुत से क्षण थे जब मुझे सांस लेने का मन ही नहीं करता या यूँ कहूँ की सांस लेने के जरुरत नहीं महसूस होती । रीढ़ की हड्डी में मुझे उर्जा का विशेष प्रवाह महसूस होता । अपने गाल के नीचे बहुत सुखद अनुभूति महसूस होती , मेरी तीसरी आंख पर और मेरे शीर्ष पर मुझे लगता के बड़े छेद हो गए हैं और जो सांस मैं भीतर ले रह हूँ वह इन्ही छिद्रों के माध्यम से भीतर जा रही है । यह भावना बहुत सुखद हुआ करती थी और आज तक बनी रहती है ।

मेरे पिता की मृत्यु से एक सप्ताह पहले मुझे एक सपना आया कि मेरे पिता का देहांत हो गया है और वह अपनी वर्दी पहने हुए है । मैं आँखों में आँसू लेकर स्वप्न से उठा और स्वप्न के बारे में अपनी पत्नी को बताया । हममें से बहुत लोग मानते है कि अगर हम सपने में किसी की मौत देखते हैं, इसका मतलब है कि व्यक्ति के जीवन में वृद्धि हुई है मेरी पत्नी ने भी मुझसे यही कहा । लेकिन एक सप्ताह के बाद मेरा सपना सच हो गया. मेरे पिता को गंभीर दिल का दौरा पड़ा और पिता का निधन दिल का दौरा पड़ने के एक दिन बाद हुआ । वो वर्दी पहने हुए थे,यह इस बात का संकेत था कि मेरे पिता अभी भी सेवाकाल में थे ।

एक दिन जब मैं घर वापस आ रहा था । अचानक, मेरी आंखों से पहले गाय की एक छवि आ गयी । मैंने इस छवि की कोई प्रासंगिकता नहीं पाई और मैं कुछ काम के लिए चला गया । जब मैं लौट कर आया तो मैंने पाया की मेरे घर पर एक गाय थी और यह ठीक उसी तरह थी जैसी की मैंने छवि देखि थी । मेरी माँ ने मुझे बताया कि यह गाय लम्बे समय से हमारे सामने के गेट के पास खड़ी थी और जब मेरी माँ ने उसे रोटी खिलाई तो वो अंदर आ गई और घर छोड़ने को तैयार नहीं हुई , यह गाय शाम तक हमारे घर पर बनी रही और अंतत: उसका मालिक शाम को हमारे पास आया और उसे ले गया।

साधना के दौरान, मैंने कई अनुभव किये । मैंने अपनी चेतना का विस्तार होते हुए महसूस किया । अनायास हे कुछ उच्च कोटि के एवं सामान्य कोटि के आत्माओं से मेरा संपर्क हुआ । मैं जिन लोगों से मानसिक संपर्क साधता उनसे जल्द हे मेरी मुलाकात हो जाती । निद्रा के दौरान देखे गए कई स्वप्न सच होने लगे।
अभ्यास के दौरान मुझे एहसास हुआ कि जिस ऊर्जा का आभास मुझे होता इस पर मेरा कोई नियंत्रण नहीं था । यह मुझे किसी भी समय कहीं भी मुझे अपनी गिरफ्त में ले लेती , जब मैं किसी से बात कर रहा होता , जब मैं अपने भोजन कर रह होता , जब मैं आध्यात्मिक विषयों के बारे में बात करता और कई बार जब मैं मंदिर में हो रहे आरती एवं बज रहे घंटों की ध्वनि सुनता तो यह उर्जा मुझे अपनी गिरफ्त में ले लेती । मैंने अभी तक मंत्र सिद्ध नहीं किया था । मैं अनियंत्रित ऊर्जा का अनुभव कर रहा था जो मुझे किसी भी समय कहीं भी दबोच रही थी । लेकिन फिर,धीरे धीरे मैं इस पर नियंत्रण प्राप्त करने लगा । अब मैं इस ऊर्जा नियंत्रण कर सकता था और मैं अपनी इच्छा के अनुसार सविकल्प समाधि में प्रवेश करने लगा और मैं कई कई घंटे के लिए आनंद में डूबा रहता ।
अजपा जप साधना में सविकल्प समाधि में सांस प्रतिधारण नहीं होता है और आप गहरी ऊर्जा के अनुभव और पूर्ण शरीर्विहिनता की भावना में डूबे रहते है और उर्जा का

विस्तार स्थाई रूप से होने लगता है । आप शरीर के साथ पुरी तरह से दुरी महसूस करेंगे और आपको अपना शरीर रुई की तरह हल्का लगने लगेगा । मैं यह महसूस करता की बिना किसी प्रयास के मेरा शरीर स्वयं हे संचालित हो रह है । अधिकांश समय मुझे अपने शरीर का पता हे नहीं चलता । अब चूँकि मैं मंत्र सिद्ध हो गया हूँ, मैं बस अपने मंत्र को शायद पाँच से दस मिनट के लिए जप करता हूँ या दस बीस बार जप करता हूँ और मैं तुरंत सविकल्प समाधि में प्रवेश कर जाता हूँ. यह अनुभव की बात है और केवल अनुभव वास्तविक तस्वीर देने में सक्षम है ।

साधकों के लिए सुझाव :

मैं आपसे निवेदन करूंगा कि आप अपनी तरफ से कुछ भी न जोड़ें । आपको जिन अनुभवों की लालसा है वोह जल्दी या बाद में निश्चित रूप से होंगे । आपका मुख्य ध्यान श्वास विधि पर होना चाहिए जो मैंने आपको सिखाई है । इस विधि से कम से ९० मिनट के लिए हर दिन अभ्यास करें । यदि संभव हो, तो जितना हो सके, चलते समय काम करते समय या जब भी आप किसी से बात नहीं कर रहे हैं, बस इसे अपने दैनिक जीवन का एक हिस्सा बना लीजये । इस अभ्यास में सफलता अपने प्रयास पर पूरी तरह से निर्भर है । यह विभिन्न स्तरों पर काम करता है ।

1. श्वास के बाहरी पहलू यानी जब आप इस तरह सांस का अभ्यास करते हैं तो उसके परिणाम के रूप में ऑक्सीजन अधिक मात्र में लेने लगते हैं ।
2. इसके द्वारा प्राण निरोध शुरू हो जाता है और परिणाम के रूप में प्राण रीढ़ की हड्डी के आधार पर एकत्र होना शुरू हो जाता है ।
3. मंत्र आप के भीतर के ऊर्जा को एक विशिष्ट दिशा में केंद्रित करता है ।

4. एक मंत्र से दुसरे मंत्र पर जाते समय आपको जो शांत लम्हे मिलते हैं वो आपको द्रष्टा भाव में ले जाते हैं।

इस विधि का अभ्यास सरल है और निश्चित रूप से आपको पूर्ण शक्तिशाली बनाने और आपके भीतर के देवत्व को जगाने में सक्षम है ।

प्रश्न :

1. इस मंत्र का अभ्यास कौन कर सकता है?

उत्त. जो कोई भी स्वस्थ है वह इस मंत्र का अभ्यास कर सकता है ।
ऋषिओं ने अपने शोध के दौरान सुपात्र या कुपात्र के प्रश्न पर ध्यान केंद्रित नहीं किया।
सिर्फ जीवन और मृत्यु का रहस्य उजागर करने पर विचार किया । वे बिना किसी भेदभाव के सबकी अध्यात्मिक उन्नति चाहते थे।

2. क्या ब्रह्मचर्य आवश्यक है? क्या नॉन वेज या अल्कोहल लेना ठीक है?

उत्त. यहां मैं कहूंगा कि ऐसा नहीं है । प्राण ऊर्जा जो की शीर्स चक्र से शरीर के निचले क्षेत्रों की ओर बह रही है वह निष्क्रिय पड़ी रहती है , यह ऊर्जा सेक्स ऊर्जा नहीं है । इसलिए ऊर्जा जागरण का जैविक ताकतों से ज्यादा कुछ लेना देना नहीं है । आप सामान्य जीवन शैली जारी रख सकते हैं । दूसरे, अगर हम अल्कोहल और नॉन वेज के बारे में बात करते हैं, तो पहली सिफारिश तो नहीं में होगी, लेकिन अगर निजी कारणों की वजह से आपको यह करना है तो इसे मध्यम स्तर पर रखें , मैं आपको विश्वास दिलाता हूं कि अगर आप स्तर मध्यम रखते हैं तो कुछ भी आपका अध्यात्मिक विकास नहीं रोक सकता ।

3. क्या आप इसे किसी भी समय कहीं भी कर सकते हैं?

उत्त. हां, आप समय स्थान और स्थिति की परवाह किए बिना यह अभ्यास कर सकते हैं ।

4. क्या यह साधना कुंडलिनी शक्ति को जगाने में सक्षम है?
   उत्त. यह साधना रॉकेट प्रक्षेपण पद्धति पर काम करता है । जब आप अजपा जपा तरीके से सांस लेना शुरू करते हैं तो उर्जा ऊर्जा रीढ़ के आधार पर जमा होना शुरू हो जाती है और जब ऊर्जा प्रासंगिक मात्र में रीढ़ के आधार पर जमा हो जाती है , यह कुंडलिनी शक्ति को ऊपर की ओर धक्का देने लगती है।
5. मुझे अपने अभ्यास के लिए कितना समय समर्पित करना चाहिए?
   उत्त. आपको कम से कम ९० मिनट न्यूनतम समय समर्पित करना चाहिए । यदि आप और अधिक अभ्यास कर सकते हैं तो परिणाम निश्चित होंगे ।

दीक्षा मंत्र की महिमा :

महान गुरु पूर्णानंद दीक्षा मंत्र या मूळ मंत्र की महिमा बताते हैं, उन्होंने कहा कि दीक्षा मंत्र के बारे में और क्या कह सकते हैं? दीक्षा मंत्र अभ्यास की विधि से संबंधित सभी संशयों को हटाता है; यह एहसास और अनुभव को देने वाला होता है, सैद्धांतिक और व्यावहारिक रूप से, सत्य, अकेला दीक्षा मंत्र ही है। आप देख सकते हैं कि अगर आप चल रहे हैं, या गुस्से में हैं , तो इस वक़्त अहंकार-रोमांच के गतिविधि बहुत तेज होती है, और आप बेचैन और अस्थिर होते हैं ।

उस समय आप किसी भी विषय पर उचित निर्णय नहीं कर सकते । थोड़ी देर में इस अहंकार की गतिविधि मामूली हो जाती है, और आप स्थिरता हासिल कर लेते हैं । जब विकर्षण पूरी तरह से बंद हो जाता है । तब ज्ञान पूर्ण और भ्रम से मुक्त होता है. इसलिए, आत्मा तत्वा पूरी तरह से निष्क्रियता में ही जाना जा सकता है। इसलिए ज्ञान प्राप्त करने के लिए सही और वास्तविक विधि होना चाहिए । यह विधि दीक्षा मंत्र है । दीक्षा मंत्र किसी भी काल्पनिक नाम या विशेष भाषा में नाम का संग्रह नहीं है, बल्कि इस शक्ति के प्रभाव के तहत, कल्पना विलुप्त हो जाती है ।

जो समझते हैं कि मौत अपरिहार्य है और जो लोग परिवार के संबंधों ,सांसारिक संबंधों और वस्तुओं के प्रति उदासीन हो जाते है ऐसे लोगों के लिए मूळ मंत्र अर्जुन के हाथों में गांडीव धनुष की तरह है और गुरु उनके रथ को चलाने वाले भगवान श्रीकृष्ण की तरह है.

अजपा जप साधना वर्तमान जीवन शैली और जरूरतों के अनुसार सबसे सटीक साधना है । यह सीधे सिद्धाश्रम तिब्बत के दूरदराज छेत्र से आयी हुई साधना है । वहाँ पर महर्षि अंगीरा की एक विशालकाय मूर्ति, एक गुफा में रखी है. आश्रम में रहने वाले मनीषियों का मानना है कि यह एक जीवित प्रतिमा है और वास्तव में महर्षि अंगीरा स्वयं गहरे ध्यान की अवस्था में बैठे हैं, हर आठ या दस साल के बाद इसमे ओंकार की ध्वनि प्सुनाई पड़ती है और फिर वहाँ रहने वाले साधुओं को पता चल जाता है कि गुरु अब जागृत अवस्था में हैं और वे उनके सामने कतार में खड़े होकर वंदना करते हैं, महर्षि अंगीरा सप्त ऋषि परम्परा में से एक हैं । वह इस आश्रम के दीक्षा गुरु है और महावतार बाबाजी इस आश्रम के शिक्षा गुरु हैं,यह आश्रम पुलों के द्वारा बाहरी दुनिया के साथ जुदा हुआ है और ये पुल सौर ऊर्जा द्वारा संचालित है । जिस अजपा जप साधना को हम

आप तक पंहुचा रहे हैं वह मेरे दादा गुरु पूर्णानंदजी ने महर्षि अंगीरा से प्राप्त की थी। पुर्नानान्दजी ने इस साधना को भूमानंदजी को सिखाया, फिर भूमानंदजी ने इसे जनार्दन परमहंस को सिखाया और इसके बाद यह मेरे गुरुजी डॉ रमेश तक पहुची। पुर्नानन्दजी ने सिद्धाश्रम में इस साधना को सीखने के बाद बहुत हे अथक प्रयास किया। वे कुछ घंटों से कुछ दिनों तक समाधि में बने रहते । यह साधना बहुत सरल और शक्तिशाली है और यह आपको अध्यात्मिक रूप से अग्रसर करने में पूरी तरह सक्षम है।

`

सर्व श्री महामहिम महातान्त्रयोगी प्रो डॉ रमेश परमहंस (**तंत्र वैज्ञानिक**)

(डॉ रमेश परमहंस बाएं अपने गुरु जनार्दन परमहंस के साथ)

डॉ रमेश परमहंस एक दार्शनिक और कई आयामों के आध्यात्मिक व्यक्ति थे । वे ' इंस्टिट्यूट ऑफ़ साइकिक और स्पिरिचुअल रिसर्च ' के संस्थापक थे । वे जनार्दन परमहंस , पं. गोपीनाथ कविराज, स्वामी लक्ष्मण जू और कई अन्य सम्मानजनक गुरुओं के निकटता में रहे । उन्होंने दो दशकों से भी अधिक समय तक हिमालय की गोद में कई गुरुओं के सानिध्य में , कर्मकाण्ड और ध्यान के व्यावहारिक पहलुओं में शिक्षा पाई, उंहोंने यह प्राचीन ज्ञान महान योगी महर्षि मातंग और श्री पूर्णानंद से समाधी में प्राप्त किया । इस प्रक्रिया में उन्होंने अलौकिक शक्तियां प्राप्त कीं ।

उन्हें ' शब्द ब्रह्म और इसकी जीवन में उपयोगिता' के दर्शन के लिए सम्मानित भी किया गया । उनका नाम पीटर ब्रेंट द्वारा प्रसिद्ध पुस्तक "गॉडमैंन ऑफ़ इंडिया "में उल्लेखित किया गया है, यह पुस्तक पेंगुइन प्रकाशक द्वारा १९७० में ब्रिटेन में प्रकाशित की गयी थी ।

उन्होंने भारत और विदेशों में कई व्याख्यान दिए. उन्होंने १९७० में योग पर विश्व सम्मलेन का आयोजन किया. इसी वर्ष उन्हें एकेडमी ऑफ साइंसेज, प्रगुएय , जेकोस्लोवाकिया ने आमंत्रित किया था । उन्होंने जर्मनी और अमरीका के प्रसिद्ध विश्वविद्यालयों में व्याख्यान दिया. उन्हें कनाडा में फ्रांसीसी केंद्र द्वारा आमंत्रित किया गया था । उन्होंने संयुक्त राज्य अमेरिका में पंद्रह महीने बिताए और व्याख्यान के माध्यम से इस ज्ञान को सीखने के लिए अमेरिकी लोगों को प्रेरित किया ।

वे प्राचीन ज्ञान और तंत्र साधना के प्रति पूर्ण समर्पित थे ।

धन्यवाद्